

Ruokavalio-ohje tulehduksellisen suolistosairauden akuuttivaiheessa

Minkään yksittäisen ruoka-aineen ei tiedetä lisäävän riskiä sairastua tulehduksellisiin suolistosairauksiin (IBD) tai altistavan suolitaudin aktivoitumiselle. Tutkimusnäytön perusteella runsaasti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä sekä omega-3-sarjan rasvahappoja sisältävä ruokavalio liittyy pienempään IBD-riskiin. Mm. tupakointi sekä runsas antibioottien ja rasvaisten lihavalmisteen käyttö liittyvät osaltaan suurentuneeseen suolistosairauden riskiin.

Paras ruokavalio on sellainen, joka täyttää yksilölliset ravitsemustarpeet ja auttaa hallitsemaan oireita. Vaikka erityisruokavaliosta saattaa olla hyötyä yksittäisille potilaille, ei toistaiseksi ole tutkittua tietoa ruokavaliosta, joka helpottaisi kaikkien oireita tai vähentäisi tulehdusta akuutissa tulehduksellisessa suolistosairaudessa.

IBD:tä sairastavilla on usein myös toiminnallisia suolistovaivoja. Osa potilaista hyötyykin IBD:n rauhallisessa vaiheessa erikoisruokavaliosta, esim. FODMAP-dieetistä. Erityisruokavaliot ovat kuitenkin usein rajoittavia ja saattavat johtaa laihtumiseen tai aliravitsemukseen. Hyvä ravitsemustila auttaa sairauden akuuttivaiheessa toipumista, lisää yleistä hyvinvointia ja jaksamista. IBD:hen liittyy vaa-jaaravitsemuksen riski, joten riittävästä ravinnonsaannista tulee huolehtia.

Seuraavassa yleisiä suosituksia IBD-potilaiden ruokavaliosta sairauden akuuttivaiheessa:

Vältä	Suosi
Laktoosi	Laktoosittomat maitotuotteet tai soijapohjaiset maitoa korvaavat tuotteet
Runsaskuituisuus, täysjyvä, leseet	Vaalea leipä, kaurapuuro, kauravalmisteen, vaalea riisi ja pasta
Rasvainen, kääritetty ruoka	Haudutettu/keitetty liha, siipikarja, kala
Mausteinen ja tulinen ruoka	Miedot mausteet, yrtit
Alkoholia ja kofeiinia sisältävät juomat	Vesi, yrttitee, laimea mehu, kivennäisvesi, liha- ja kasvisliemi, mehukeitot
Keinotekoiset makeutusaineet (mm. sorbitoli, mannitoli, ksylitoli)	Tavanomaisesti makeutetut tuotteet
Runsas sokeri, myös hedelmäsokeri eli fruktoosi	Vähäsokerisuus

Ateriat

Akuutissa vaiheessa suositellaan useita pieniä aterioita ja välipaloja päivän aikana. Täydennysravintojuomia voidaan käyttää muun ravitsemuksen tukena.

Juomat

Ripulin aikana tulee juoda runsaasti, useita litroja päivässä, mieluiten myös suola- ja energiapitoisia juomia. Suolaa ja sokeria sisältävät juomat imeytyvät paremmin kuin vesi.

Proteiini:

IBD:n akuuttivaiheessa proteiinin tarve kasvaa (1.2-1.5g/kg/vrk). Proteiinin lähteitä (liha, kala, muna, palkokasvit) tulee syödä usealla aterialla päivän aikana. Liha kannattaa valmistaa mureaksi. Vaalea liha, kana ja kala sopivat usein punaista lihaa paremmin. Kasvisruokailijoilla palkokasvit saattavat aiheuttaa oireita akuutin vaiheen aikana. Tällöin voidaan suosia mm. tofua ja maitovalmisteita

Kuidut:

Vähäkuituinen ruokavalio vähentää akuuttivaiheessa oireita osalla potilaista ja voi olla hyödyllinen leikkauksen jälkeen tai mikäli suolistossa todetaan ahtaumia. Runsaasti kuitua sisältävät täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, hedelmät, marjat, pähkinät ja siemenet. Akuuttivaiheessa kasvikset kannattaa kypsentää pehmeiksi, pureskella hyvin ja välttää kalvollisia sekä säikeisiä kasviksia. Vihannekset, juurekset ja hedelmät voi valmistaa soseiksi tai mehuiksi.

Pitkäaikaiset tutkimukset osoittavat kuitupitoisen ruokavalion edistävän suoliston mikrobiston monimuotoisuutta, tukevan remission ylläpitoa IBD-potilailla, ehkäisevän suolistosyöpää, tukevan sydän- ja verisuoniterveyttä ja helpottavan painonhallintaa. Suolistotulehduksen rauhoittuessa onkin hyvä lisätä kuitujen saantia ruokavalioon vähän kerrallaan.

Ravintolisät:

Jos ruokailu on niukkaa tai yksipuolista, voidaan vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia täydentää monivitamiinivalmisteella. Rautalisää suositellaan, mikäli todetaan raudanpuuteanemia. D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi tarpeen mukaan n. 10 µg/vrk, turvallisena päivittäisannoksen ylärajana pidetään 100 µg/vrk. Erityisesti ohutsuolen Crohnin tautia sairastavilla saattaa ilmetä B12-vitamiinin puutosta, vitamiini annostellaan tarvittaessa pistoksina 1-3 kk välein.

Probiootit:

Probioottien käyttöä Crohnin tautia sairastavilla ei suositella. Lievää haavaista paksusuolen tulehdusta sairastavat saattavat hyötyä esim. Lactobacillus reuteri –maitohappobakteerivalmisteista tai kauppanimillä VSL#3 tai Vivomixx myytävistä tuotteista.

Ravitsemus kortisonihoidon aikana:

- Kortisonihoito heikentää rasva-aineen vaihduntaa ja lisää ruokahalua sekä mieltymystä makeaan ja rasvaiseen ruokaan. Erityisesti kovan (tyydyttyneen) rasvan saantia hyvä tarkkailla.
- Kortisoni heikentää vastetta insuliinille, joten verensokeri saattaa kuurin aikana nousta. Mikäli näin käy, suositellaan rajoittamaan sokerin ja makeiden elintarvikkeiden käyttöä.
- Kortisoni sitoo elimistöön nestettä ja nostaa verenpainetta, joten suolan saannin rajoittaminen on suositeltavaa.
- Kortisonin pitkäaikainen käyttö voi heikentää luustoa. Kalsium- ja D-vitamiinivalmisteen käyttöä kortisonikuurin aikana suositellaan.